



NAT UTRECHT

Trainingsweek	01
Week	05 september - 11.30 – 12.30 uur
Thema	uithoudingsvermogen. (september)

Onderdeel	Wat	Doel	Meters
Inzwemmen	Inzwemmen Baan 1-2: 500m Baan 3-4: 500m Baan 5-6: 500m	- Rustig inzwemmen, - BC, RC, WI, SC - Samen 4 sprints	500m
Kern 1 Aerobe trainingvormen (A1 en A2)	Baan 1-2: 4x200 Baan 3-4: 4x175 Baan 5-6: 4x150	BC rust 30s, alle keerpunten, lange slag tempo laag	800 700 600
Kern 2 AnAerobe trainingvormen (A1 en A2)	Baan 1-2: 4x100 4x50 Baan 3-4: 3x100 4x50 Baan 5-6: 2x100 5x50	WI BC T80% Rust 1 min	600 500 450
Kern 3 Benen/armen	Baan 1-2 8x25 + 8x25 Baan 3-4: 8x25 + 8x25 Baan 5-6: 6x25 + 6x25	Benen BC heen SS terug Armen SS heen BC terug	200 200 150
Uitzwemmen gezamenlijk	Allen 150	Eerste 4samengestelde rugslag; uitblazen Daarna rustig schoolslag of BC	150m
Totaal			